

ゆりかご
きっちゃん&ほけん だより
 ~2019年10月号~
<http://m-wakakusa.net/>



栄養士 阿部侑希子

◆食材変更のお知らせ◆

このたび給食で使用するお米が千葉県産「コシヒカリ」の「胚芽米」というお米に変更となります。胚芽米は精米をする際にお米の「胚芽」の部分だけを残し、糠（ぬか）だけを削った状態のお米です。以前の五分つき米とは変わって、だいたい七分つき程度の割合になるので以前よりも子ども達にとっては食べやすくなると思います。胚芽はお米の芽、根元になる重要な部分なので栄養価も高く、特にビタミンB1やビタミンEが豊富に含まれていることが特徴です。ビタミンB1は豚肉やうなぎなどに多く含まれていて、体の中でエネルギーを作る際に重要な役割をしています。不足すると、脳の活動に影響が出て集中力が途切れ、精神不安定な状態を引き起こすこともあるため、大切な栄養素となります。ビタミンEは若返りのビタミンと言われていて、抗酸化作用で老化防止や動脈硬化を防ぐ働きがあり、主にアーモンドナッツや油脂類に多く含まれています。ビタミンEは他の栄養素に比べて大きく目立つ成分ではありませんが、近年では美容・健康志向の働きにより、話題に出ることも多くなったのではないのでしょうか。

また、献立によっては以前から使用している押麦に加えて、「ポリライス」という不足しがちなビタミンやミネラルを強化するために作られた栄養強化米も混ぜて使用していきます。食事の主となる大切なお米です。栄養満点のお米を使って、引き続き愛情たっぷりおいしい給食をお届けします。ぜひ一度、わかくさの給食を食べにきてください。

◆9月といえば“お月見”のお話◆

今年はまず初めに園庭のススキを見せて名前を聞いてみました。「ネギ?」「笹?」と名前があがる中で、ひかりぐみでは「お米!」の声がありました。ぎんがぐみではずばり「ススキ!!」さすがです。

さて、園庭のどこに生えているのでしょうか。知っている子は数名でした。砂場からちらっと見えるので探してみてくださいね!一緒に飾る秋の果物やお芋もだいぶ名前が出るようになりました。さくらぐみではお話の後に、担当から…赤いのは何だった?「りんご!」オレンジは?「柿!」茶色は?「くり!」と、しっかり覚えてくれていましたね。キッチンの前に飾っていたので、夕方帰りがけに保護者の方と名前を当てっこしている姿もたくさんみられ、嬉しくなりました。お月見のお話をした次の週には午後のおやつで、4,5歳児クラスはきなこ団子を、0~3歳児クラスはきなこマカロニを食べています。好きなおやつだと声をかけてくれる子もたくさんいました。

◆10月の食育予定表◆

8	ぎんがA	クッキング保育 「やきそば」	15	ひかり1	じゃが芋洗い
10	ぎんがB		21	幼児	「れんこん」のお話
10	とまと	キャベツちぎり	28	幼児	「きのこ」のお話
15	ぼたんさくら	クッキング保育		ひかり2	じゃが芋洗い
16	やえさくら	「ラップでおにぎり」		まんま	しめじほぐし



★ほけんより★



看護師 高見久美子

9月に入り、発熱・咳などの風邪症状・中耳炎で体調を崩したお友だちが 0.1.2 歳児クラスを中心に多くみられましたが、現在は回復して元気に登園しています。

「暑さ寒さも彼岸まで」と言われるように、朝夕は少しずつ気温も下がり過ごしやすくなってきていますが、まだ、日中は30℃を超える日もあります。この時期、夏の疲れや気温の変化に伴って体調を崩しやすくなりますので、しっかりと食事・睡眠をとって元気にすごしましょう。全員集合で運動会に参加できますように！！

10月10日は「目の愛護デー」～目を大切にしましょう！

「目」の健康について

乳幼児期は子どもの目が最も育つ時期です。最近では1歳頃からスマホやタブレットを自由に長時間見ているという話を聞きます。スマホのブルーライトは成長期の乳児の網膜に障害を起こす可能性があると言われています。この機会に子どもの「目」の健康を見直してみましょう。幼児クラスを対象に健康教育「目を大切にしましょう！」を行います。

「見る力」を育てるポイント

- ① 日中は光を浴びて夜は暗くして眠り、明るさ、暗さのメリハリをつける。
- ② 広い空間で体と目を動かす機会をもつ。
(全身運動は眼球・視神経・脳の発達を促す)
- ③ いろいろなものを見る。(例えば、止まっているもの・動いているもの・小さいもの・大きいもの・遠くにあるもの・近くにあるものなど)

子どもに多い目のトラブルについて

目のトラブルに多い症状は充血・目やにです。乳幼児の場合、風邪の後で体力が低下している時などにもみられますが、目やにの量が急に多くなって、目があけられない程の目やにが出る場合は注意が必要です。ウイルスや細菌に感染したり、何らかの病気の可能性もありますので、小児科か眼科を受診しましょう。(登園停止疾患の流行性角結膜炎でないかどうか、園から受診をお願いすることもあります。)

さくら組に視力チェック

視力チェックは…5m離れた所から提示した黒い影のように描かれている絵を判別し、大まかな視力を確認するものです。10月末までに順次「視力チェック」を行って結果をお知らせします。

※ひかりぐみの一部のお友達も行います。

《予防接種後の保育について》

基本はこれまで通り、お迎え後やお休みの日に接種をお願いします。子どもによっては発熱などの副反応がみられたり、予防接種は痛みを伴うものなので、精神的にも接種後はお父さんやお母さんと一緒に過ごした方が安心です。副反応のことを考えても、可能な限り降園後や休日の接種をお勧めします。

止むを得ない場合に限り、以下の①～③の登園条件を満たしていればお受けしています。

- ① 接種後30分を経過している。
(自宅か医院で経過を見てから登園を)
- ② 受け入れ前に園で検温し、発熱がなく元気である。
- ③ 園にある「予防接種後保育依頼票」に必要事項を記入・提出。

10/31 町田市虫歯予防教室

*ひかり組・ぎんが組のお友だちは…

- ① フェイスタオル
- ② 洗濯ばさみ2個
- ③ 割れないコップ を使います。
当日までにレジ袋に入れて、持ってきてください。全てに名前の記入を。

*みるく・まんま・とまと組のお友だちは…

10/31～11/8まで歯磨き週間として昼食後に歯磨きをします。歯ブラシは園で個人用に準備し、最終日に持ち帰りますので、ご家庭からの持参は必要ありません。